

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

### Zastosowanie i cel diety:

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ma zastosowanie w:

- chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy
- refluksie żołądkowo – przełykowym.

### Charakterystyka diety:

Jest to dieta z ograniczoną ilością produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. zaliczmy do nich mocne rosoly, buliony esencjonalne, wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, ostre przyprawy. Do produktów hamujących wydzielanie żołądkowe oprócz tłuszczów należą: słabe roztwory cukru. Ograniczeniu podlega błonnik pokarmowy, należy więc z diety wykluczyć: pieczywo razowe, grube kasze, oraz surowe warzywa i owoce, które często dają obawy dyspeptyczne-gniecenie, wzdęcia.

**Produkty i potrawy zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.**

| Produkty i potrawy         | Zalecane                                                                                                  | Zalecane w umiarkowanych ilościach                      | Przeciwwskazane                                                          |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Napoje</b>              | mleko słodkie, mleko zsiadłe, nieprzekwaszone jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, soki napoje mleczno-owocowe | słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata           | płynna czekolada, kakao, kawa naturalna, napoje gazowane maślanka, kumys |
| <b>Pieczywo</b>            | pszenne, jasne czerstwe, drożdżowe                                                                        | pieczywo cukiernicze.                                   | wszystkie pieczywa świeże, razowe, chrupkie, pszenno-żytnie              |
| <b>Dodatki do pieczywa</b> | masło, twarożek serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznicza na                                      | margaryna miękka miód marmolada, chude wędliny, szynka, | tłuste wędliny konserwy, salceson, kiszka, sery żółte, podpuszczkowe,    |

|                                       |                                                                                                                                                                      |                                                                                           |                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | parze, pasty z mięsa cielęciny                                                                                                                                       | polędwica, parówki cielęce, pasztet domowy                                                | sery „Feta”                                                                                                                     |
| <b>Zupy i sosy gorące</b>             | rosół jarski, mleczne ,krupnik, ziemniaczana, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną mąką i mleka ,sosy łagodne, potrawkowy pietruszkowy , pomidorowy                  | chudy rosół z cielęciny                                                                   | tłuste zawieszane na wywarach mięsnych kostnych, grzybowych , zasmażane , zaprawiane śmietaną pikantne, cebulowe, musztardowy   |
| <b>Dodatki do zup</b>                 | bułka, grzanki, lane ciasto, kluski francuskie, kasza jęczmienna, manna ,ziemniaki purée                                                                             | ziemniaki w całości ,groszek ptysiowy                                                     | grube kasze, makarony ,zarabiane na stolnicy ,nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo                              |
| <b>Mięso ,drób, ryby</b>              | chuda cielęcina, królik, indyk, kurczak, ryby: dorsz, sola, mintaj, budynie, potrawki, potrawy gotowane                                                              | wołowina, konina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby: karp, makrele, duszone bez obsmażenia | tłuste gatunki: wieprzowina, baranina ,kaczki, ryby; węgors, łosoś ,szprotki, wędzone pieczone                                  |
| <b>Potrawy półmięsne i bez mięsne</b> | budynie z drobnych kasz, warzywa z mięsem ,makaron nitki z mięsem pierogi leniwe                                                                                     | zapiekanki z kasz warzyw i mięsa kluski z ziemniaków                                      | wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np. placki ziemniaczane, kotlety, krokietki                                               |
| <b>Tłuszcz</b>                        | dodawany na surowo masło, śmietana, oleje sojowy, słonecznikowy                                                                                                      | margaryny miękkie , niezbyt kwaśna śmietana                                               | masło –śłonina boczek, margaryny twarde                                                                                         |
| <b>Warzywa</b>                        | młode; soczyste gotowane, marchew , buraki, kabaczki, dynia, szparagi, w formie purée ,oprószane mąką, z „wody”                                                      | kalafior ,brokuły, fasolka szparagowa, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki,        | warzywa kapustne ,cebula czosnek ,pory, papryka ,suche nasiona roślin strączkowych, rzepa, szczaw , sałatki z majonezem, grzyby |
| <b>Ziemniaki</b>                      | gotowane w postaci purée                                                                                                                                             | pieczone gotowane w całości                                                               | smażone z tłuszczem frytki                                                                                                      |
| <b>Owoce</b>                          | dojrzałe soczyste, bez pestek skórki, w postaci przecierów gotowanych owoce jagodowe , banan , brzoskwinie, jabłka gotowane pieczone ,w postaci soków rozcieńczonych | w okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych obok                     | czereśnie, śliwki, gruszki, orzechy, owoce marynowane                                                                           |
| <b>Desery</b>                         | kompot z dozwolonych owoców, -przetarte galaretki, mus z jabłek ,kisiele mleczne mało słodzone                                                                       | kremy                                                                                     | torty, ciasta z masami, desery z używkami chałwa, ciasta z proszkiem do pieczenia                                               |
| <b>Przyprawy</b>                      | bardzo łagodne - cukier, wanilia sok cytryny,                                                                                                                        | melisa , jarzynka sól                                                                     | ocet- pieprz, majeranek papryka ,chrzan                                                                                         |

|  |                             |  |                                                         |
|--|-----------------------------|--|---------------------------------------------------------|
|  | koperek, koperek<br>cynamon |  | ,kostki bulionowe<br>,ziele angielskie,<br>liść laurowy |
|--|-----------------------------|--|---------------------------------------------------------|

### Uwagi technologiczne:

Potrawy gotowane w wodzie, na parze, w kombiwarach lub duszenia bez obsmażenia tłuszczu. Tłuszcz dodajemy na surowo. Zupy podprawiane zawiesina z mąki i śmietanki i mleka. Warzywa i owoce należy podawać gotowane w postaci rozdrobnionej.

### Przykłady diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego:

*I Śniadanie:* kawa zbożowa z mlekiem, bułka czerstwa z masłem z mięsem z drobiu (gotowanym) , rozcieńczony sok owocowo- warzywny

*II Śniadanie:* grysik na wywarze jarzynowym z mlekiem

*Obiad:* zupa jarzynowa przetarta z grzankami, mięso gotowane –mielone z sosem beszamelowym ziemniaki puree ,kabaczki purée, napój owocowy.

*Podwieczorek:* jogurt z owocami

*Kolacja:* makaron nitki z twarogiem i jabłkiem pieczonym herbata z mlekiem

### Bibliografia:

1.Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka . Wydawnictwo lekarskie PZWL